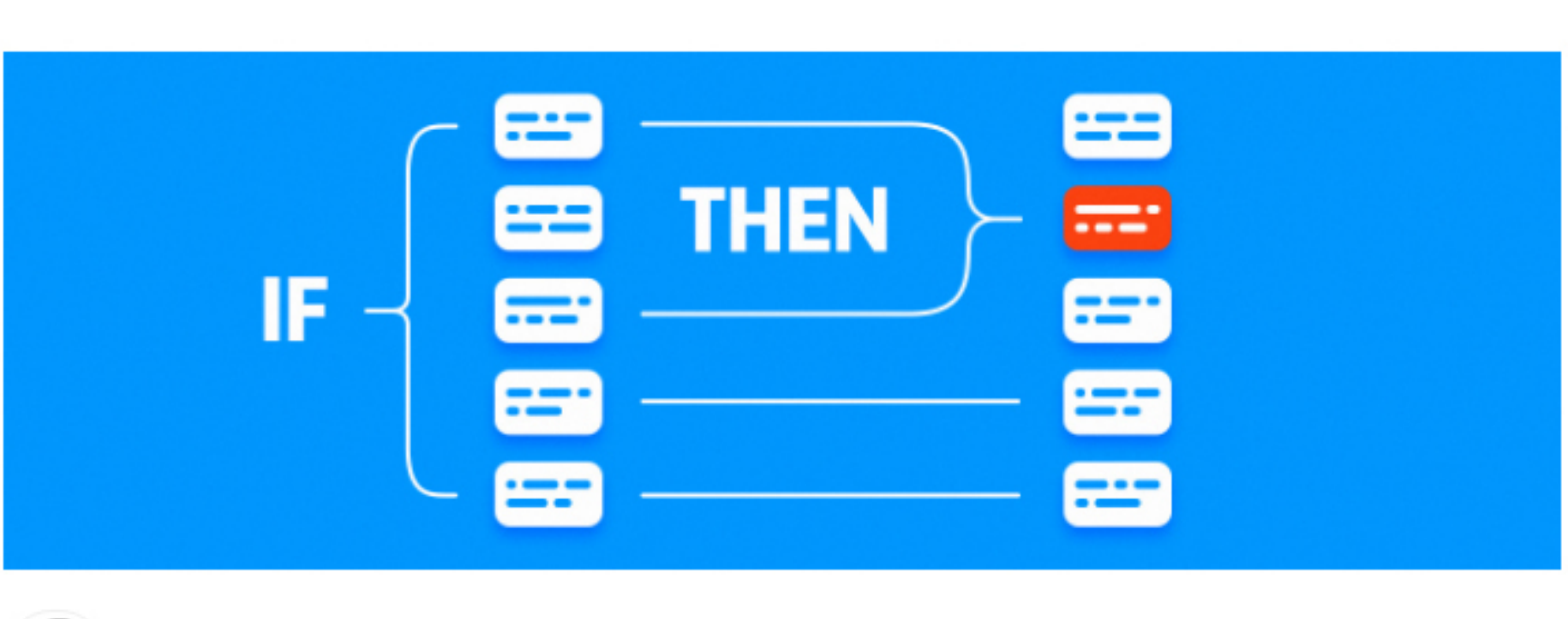


Louiscard 2小时前

2.3 基于场景和清单的习惯养成方法，让信息处理获得充分的时间保障

| 本文为付费栏目文章，您已订阅，可阅读全文 |

Hi，你好，我是 Louiscard 吕江涛，这是你打造信息管理系统的第 8 天，今天我来跟你聊聊如何用场景切换培养信息处理习惯。

我们介绍了处理信息的流程，也聊了聊如何阅读单篇文章的方法，你是不是觉得，已经迫不及待跃跃欲试，准备构建自己的信息管理系统了呢。

别着急，还有更重要的一点要在这节课讲，那就是：**如何才能养成规律的信息处理习惯。**是的，真正打造完整高效的信息管理系统，即便你有高超的方法，如果不能养成好的习惯，持之以恒地输出处理信息，那也不会有什么意义。

今天，我就来给你介绍一个习惯养成的必杀技能，你不仅可以用它来养成信息处理的习惯，可以用它改变整个工作学习生活的节奏，在节奏飞快的生活中实现**系统性知识，碎片化学习。**

消灭所有阅读的不确定性

处理信息，特别是「阅读」这件事大多数情况下都不是我们一定要做到事情，它属于时间四象限里面提到的重要不紧急的情况，这种任务，会被大部分人不断推迟，很多时候想看的书、想看的纪录片、想听的课，拖了一年又一年，成为了自己内心不小的心结。

我们在前面介绍阅读流程的时候提到：之所以是用 GTD 就在于我们面临太多的不确定性，这种不确定性给我们采取行动会带来巨大的压力，在养成信息处理习惯这件事情上，我们首先要处理的依然是这个问题：**不确定性。**

我们先共同回忆下这个屡战屡败充满苦涩的宿命：

- 第 N 次下定决心，我要养成每天阅读的习惯。
- 早起，阅读哪本书呢？还是浏览下少数派的文章，或者刷刷朋友圈？
- 地铁，这 1 小时的通勤时间，是看 Kindle 还是处理印象笔记的文章呢？
- 公司，中午吃饭，读一读《增长黑客》吧，怎么做笔记呢？用读书笔记 APP 还是直接记录到备忘录？
- 到家，看会书吧，嗯，看多久呢？
- 睡前，刷微博、刷抖音、刷 B 站、还是在 iPad 上看微信读书啊？

你看，每次阅读之前，一个字没读，你就得先做几道选择题，而且几乎每天都要做，光是想想就觉得好烦。事实上，这种每次阅读之前的不确定性，是阻碍我们阅读的最大障碍之一。

太多的选项并不会让我们更自由，更快乐，反而让我们更焦虑痛苦，所以，**不要给自己这么多选择题，想尽一切办法，减少阅读这件事情的启动成本。**

那么如何消灭不确定性呢？

IF THEN 模型

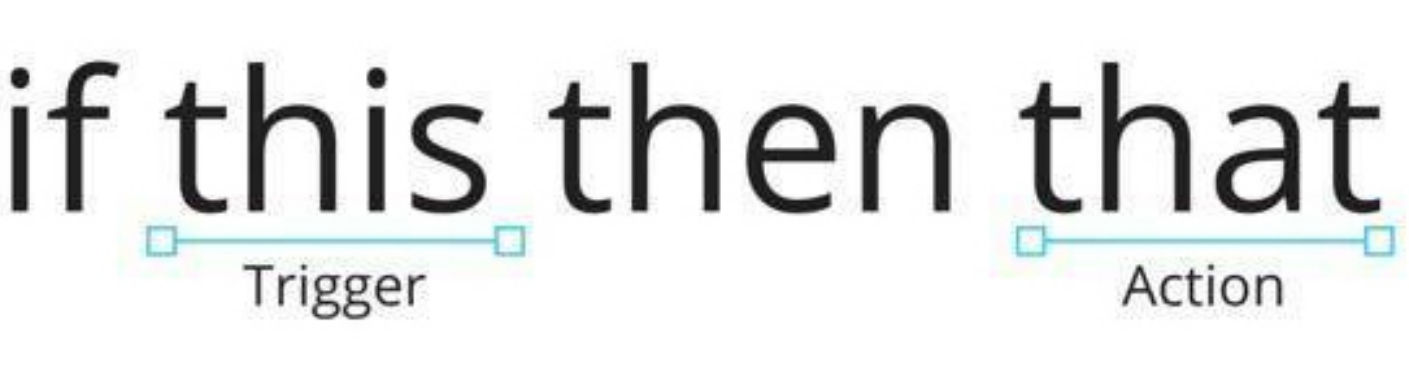
我的答案是：「IF THEN」模型，它无比简单，却非常有效。

我一直以来都不断提醒自己：

> 人类只是半成品。

我们的进化速度太慢，还来不及适应这个快速变化的环境，所以，认识自己很困难，改造自己那就更是难上加难，这也正是我试图在这节课解决的问题，**用「IF THEN」改造自己的底层编码。**

IF THEN 说起来特别简单，就是在某种条件发生之后执行某个动作。你每天遇到诸多的不确定性，要消灭这些不确定性，就是提前预设好规则，识别出触发条件并且安置在 IF 之后，同时设计好相配合的行动，放置在 THEN 之后。



IFttt 的条件和行为的公式

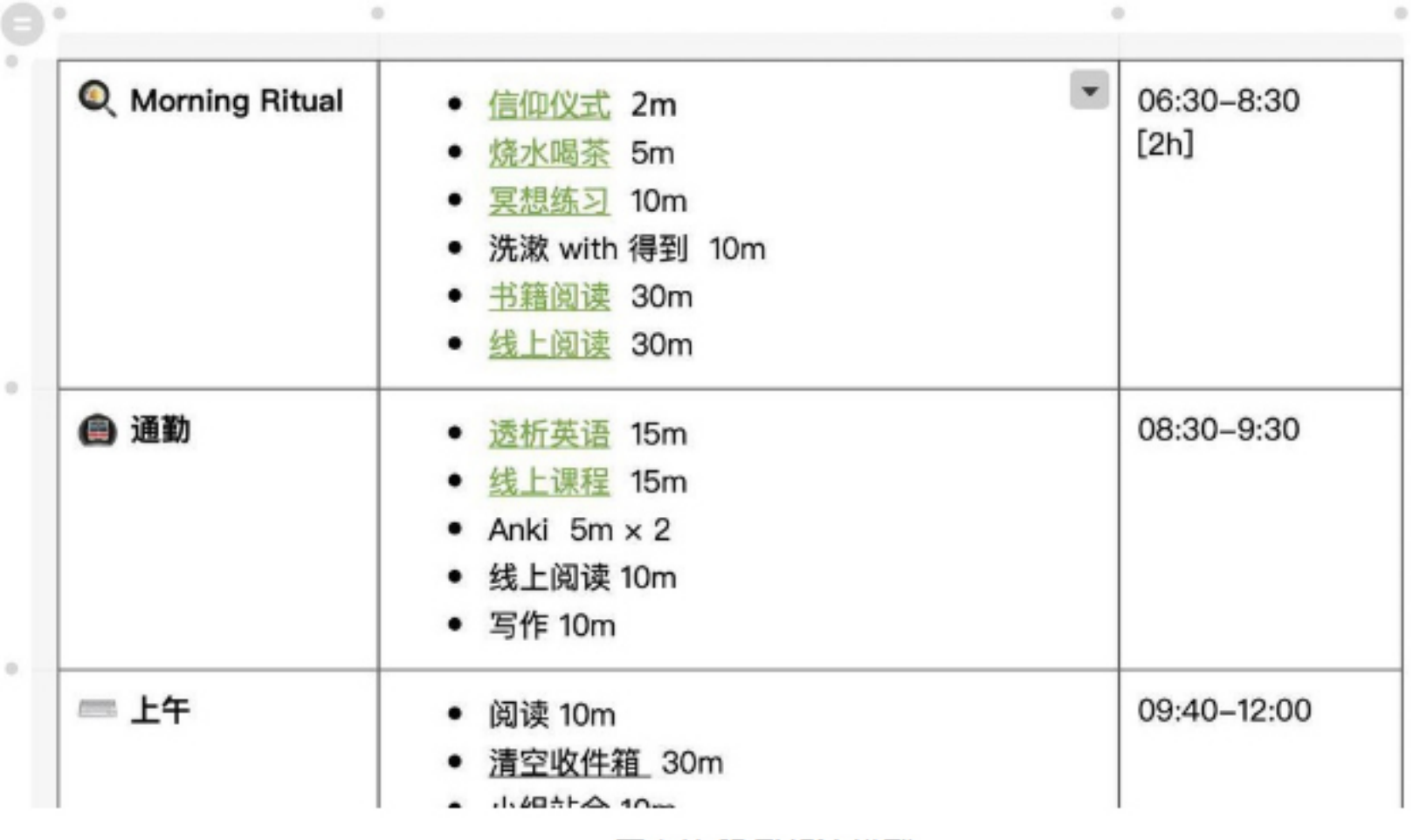
所谓的系统，本质上其实就是一个又一个「IF THEN」组成的，我们看到有些人在任何时刻都能行动迅速，态度坚决，而有些人总是犹犹豫豫，轻易沉溺。我觉得很大程度上就是这些人有意识地构建起了自己的一整套「IF THEN」系统，他们非常清楚在各种场景下应该做什么，如何做。

既然人类是一个半成品，**那就说明，这个系统有很多既定的「IF THEN」是缺失的，落后的，需要改正的。**同样，有些情景条件是新出现的，你需要尽快完善对应的行动，而有些你真正想要做的事情，想要养成的习惯，就需要寻找最合适的场景，把他们那放在 IF 后面作为条件。

所以，要想养成稳定的信息处理习惯，用一个一个 IF THEN 模块，打造出自己的信息处理系统。

给你 7 个典型的 IF THEN 模型

每个人的系统都不完全相同，为了方便大家的理解，下面我会给你介绍 7 个比较典型的场景，供你参考。



Morning Ritual	• 信仰仪式 2m • 烧水喝茶 5m • 冥想练习 10m • 洗漱 with 得到 10m • 书籍阅读 30m • 线上阅读 30m	06:30–8:30 [2h]
通勤	• 透析英语 15m • 线上课程 15m • Anki 5m × 2 • 线上阅读 10m • 写作 10m	08:30–9:30
上午	• 阅读 10m • 清空收件箱 30m	09:40–12:00

固定的 IF THEN 模型

需要提醒的是，我设计的绝大多数触发条件都是「场景」而非「时间」，因为前者比后者要稳定得多。你可能会因为加班而错过原本计划在晚上 9:30 的阅读计划，但除非极特殊情况，你应该不会不上班、不坐车、不睡觉、不吃饭，因此在这些无法轻易逾越的场景之后特别适合安排你想养成的各种习惯，当然包括信息处理。

1. IF 起床 THEN 阅读 25 分钟书

尽早起床，因为这个时间是最不容易被打扰的时间，我选择利用好这个时间段做一些重要且不紧急的事情，这个时间段如此重要，很多人甚至把这个时间段要做的事情上升为「仪式」，每天起床到上班之前的举措，成了很多高效人士的「晨间仪式」。

我在起床之后安排的第一个信息输入便是阅读书籍，时至**今日，我依然坚持将读书划定为所有信息输入的最高等级**，阅读一些专业或经典书籍，比如前阵子重读《穷查理宝典》，每天一睁眼能听一个世界首富的搭档给你讲普世智慧，给你复盘可口可乐的品牌战略，这比那些 20 多岁就给你讲认知升级、运营心法的 KOL 要靠谱不少吧。

当然读完这一本，一定要提前确定好下一本，不能起床之后还要去书柜去选书。

我每次阅读都会使用 Timetrack.io 进行计时，并且一般情况我会在早上读 25 分钟的书，到时间之后停止计时，并自动生成一份阅读记录，然后我填写好阅读到的页码和本次阅读的时间和感受。这个小步骤能让你非常直观地感受到阅读的进度，这对于你的习惯养成有着不小的推动作用。

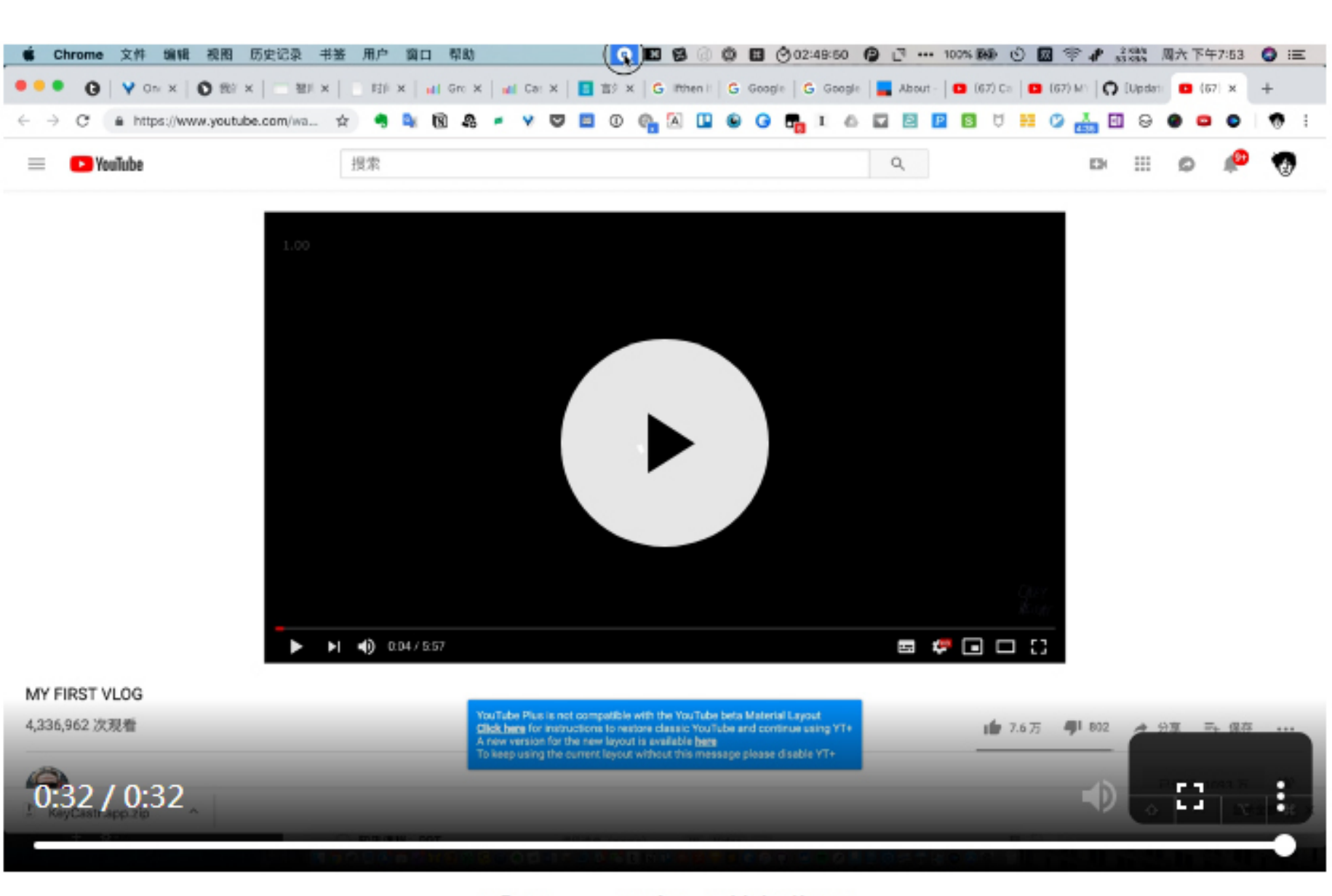
需要注意的是一定得保证充足的睡眠，否则早晨起来昏昏沉沉，甚至还会影响正常工作的状态，那就得不偿失了。

2. IF 读完书 THEN 清空今日收集箱组

在每天早上的读书任务结束之后，就是一天的处理「收件箱」的环节，我在印象笔记里新建了一条笔记，把要处理的收件箱按顺序排好，一项一项快速浏览处理。

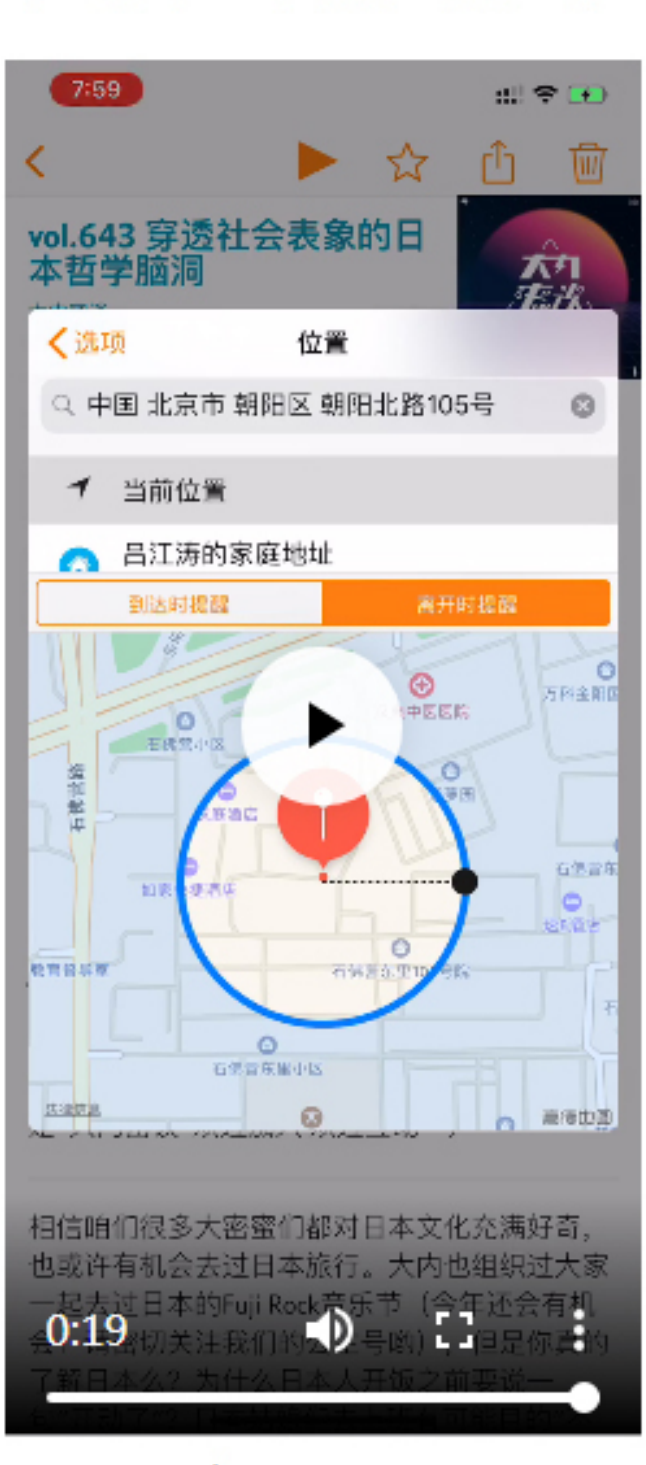
怎么处理这些信息，我们在前面两节课介绍过了，其实套到我们今天的「IF THEN」模型也是一样的，需要有意识地建立有效的信息处理机制。在这里，我也举几个例子供你参考：

例子 1：在 YouTube 看到 Casey Neistat 的新作品，将网址和题目存入 OmniFocus 中，并贴上 #Video 和 #Low Energy 的标签，我一般在吃饭的时候会从这两个标签中筛选一些视频，一边吃饭一边看。注意，一定不要大早上就开始看这些「有趣」的视频，你只是在清空收件箱，是要安排在今天或者以后处理，不是直接处理信息，这一点非常非常重要。



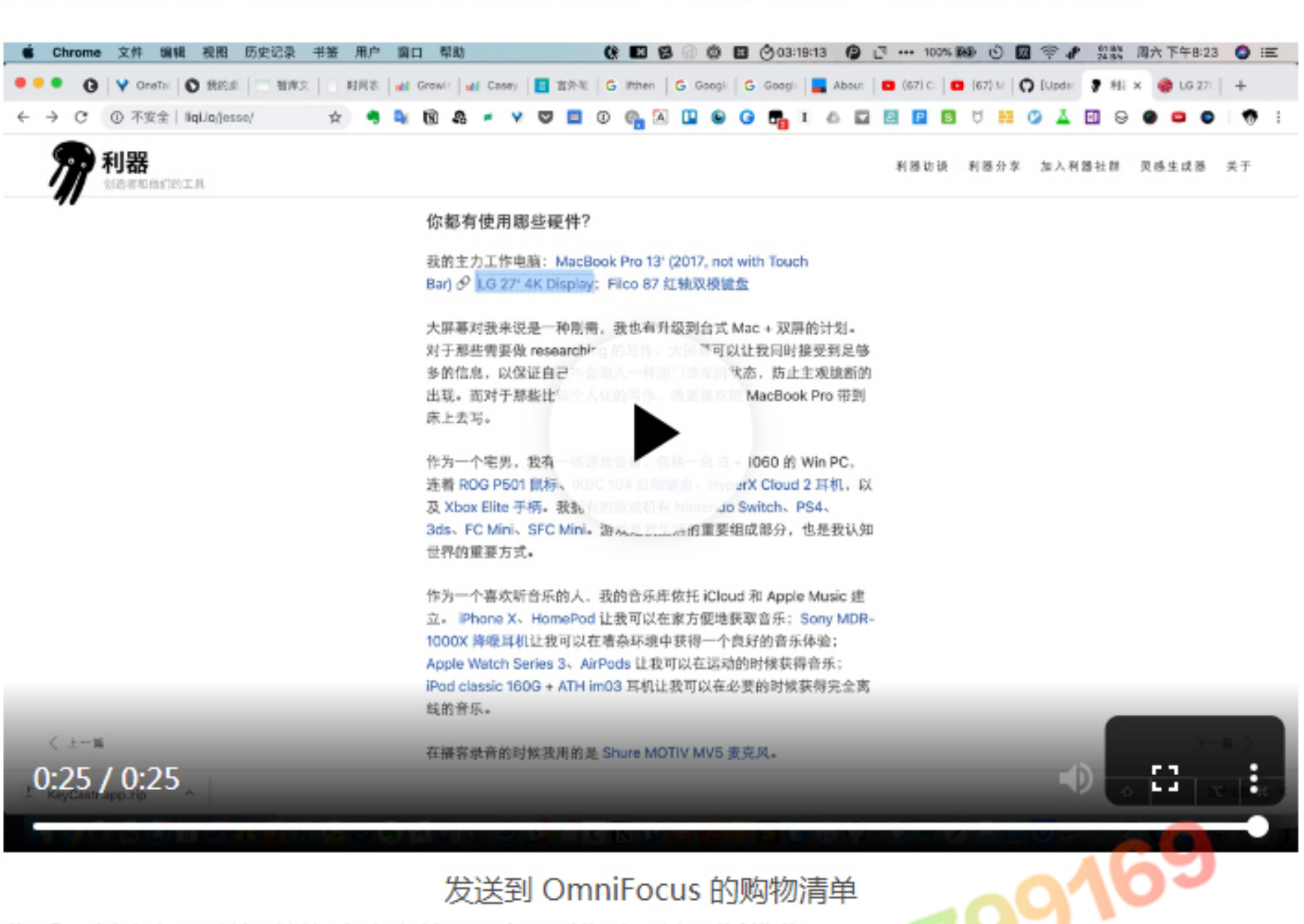
看 Casey Neistat 的新作品

例子 2：大内密谈的又出了新的一期谈三谷幸喜喜剧的播客，这是我特别喜欢的一个主题，于是准备在通勤的路上听完，于是我点击发送到 OmniFocus，并设计在我离开家之后提醒我。于是当我离开家，OmniFocus 推送一条消息，我点击链接就会自动跳转到这条播客中。


7:59
vol.643 穿透社会表象的日本哲学脑洞
选项
位置
中国 北京市 朝阳区 朝阳北路105号
当前位置
吕江涛的家庭地址
到达时提醒
离开时提醒
0:19

提醒离开时听 Podcast

例子 3：看到 RSS 订阅的利器发的文章，采访的 Jesse Chan 介绍了自己的生产力设备，其中一个显示器很吸引我，于是我把它记录到我的购物清单中，作为我双十一的时候的备选清单。



发送到 OmniFocus 的购物清单

你看，其实都可以提前构建确定的 IF Then 模型，并不断优化。

578799169
避免断更，请加微信

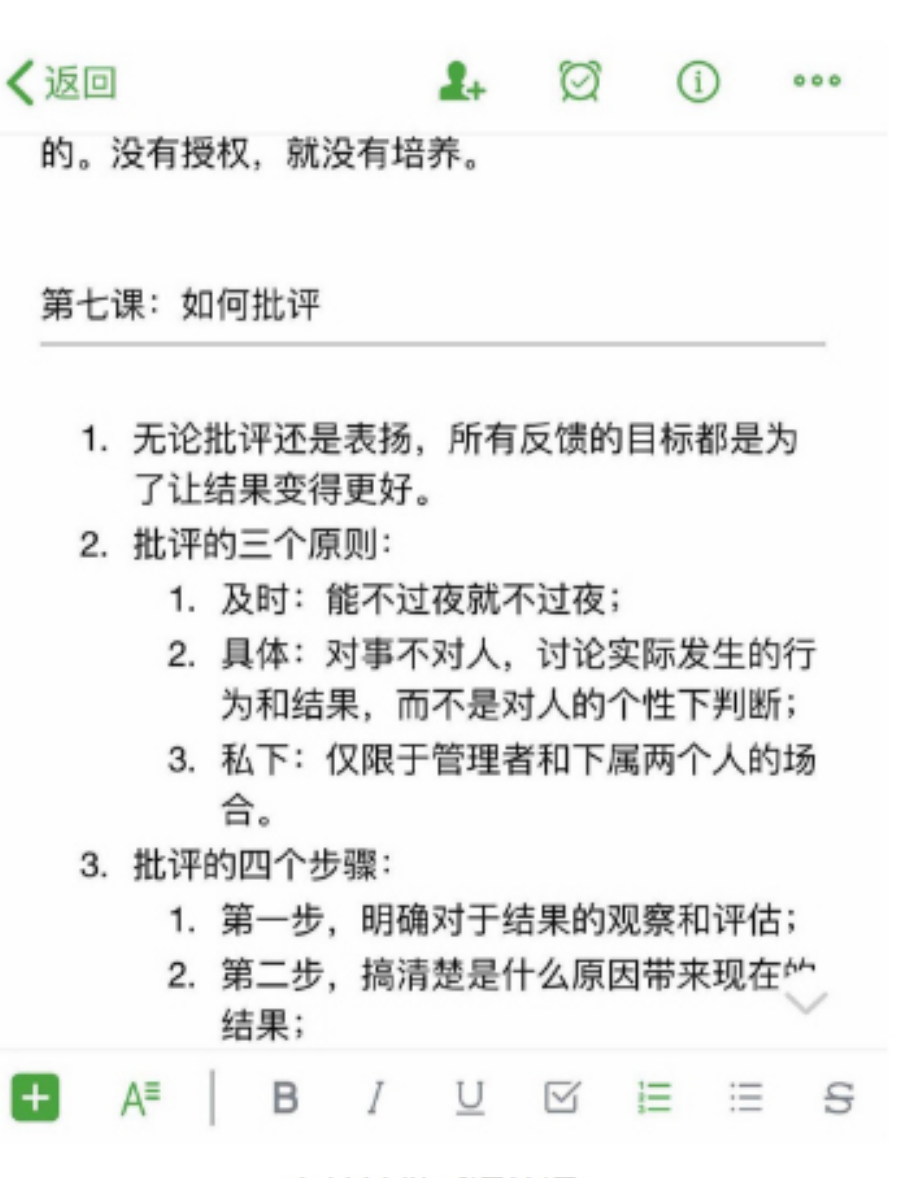
3. IF 洗漱 THEN 听得到 App / 听理想 App

每天早上洗漱的时候，我会打开得到 App 用两倍速把「罗辑思维」和「李翔知识内参」听完，洗漱再加上收拾书包，下楼到地铁站，时间刚刚好。

晚上睡觉之前的洗漱，最近全部交给了看理想 App，里面大多都是梁文道的《八分钟》、《用得上的哲学》、《一千零一夜》这样的内容，相比于得到 App，更加轻松愉快，特别适合睡前收听。

4. IF 地铁 THEN 听课学习

我工作的地方在北五环，挺远的，通勤时间大概有 1 个多小时，说实话，这段时间是我最稳定的学习时间，只要上了地铁，我就开始听少数派、极客时间、知乎的付费课程，地铁的 1 个小时，能学到不少东西，一边听一边在印象笔记做简单的笔记就更好。



的。没有授权，就没有培养。

第七课：如何批评

1. 无论批评还是表扬，所有反馈的目标都是为了让结果变得更好。
2. 批评的三个原则：
   1. 及时：能不过夜就不过夜；
   2. 具体：对事不对人，讨论实际发生的行为和结果，而不是对人的个性下判断；
   3. 私下：仅限于管理者和下属两个人的场合。
3. 批评的四个步骤：
   1. 第一步，明确对于结果的观察和评估；
   2. 第二步，搞清楚是什么原因带来现在的结果；

在地铁做听课笔记

5. IF 到公司 THEN 读 10 分钟文章

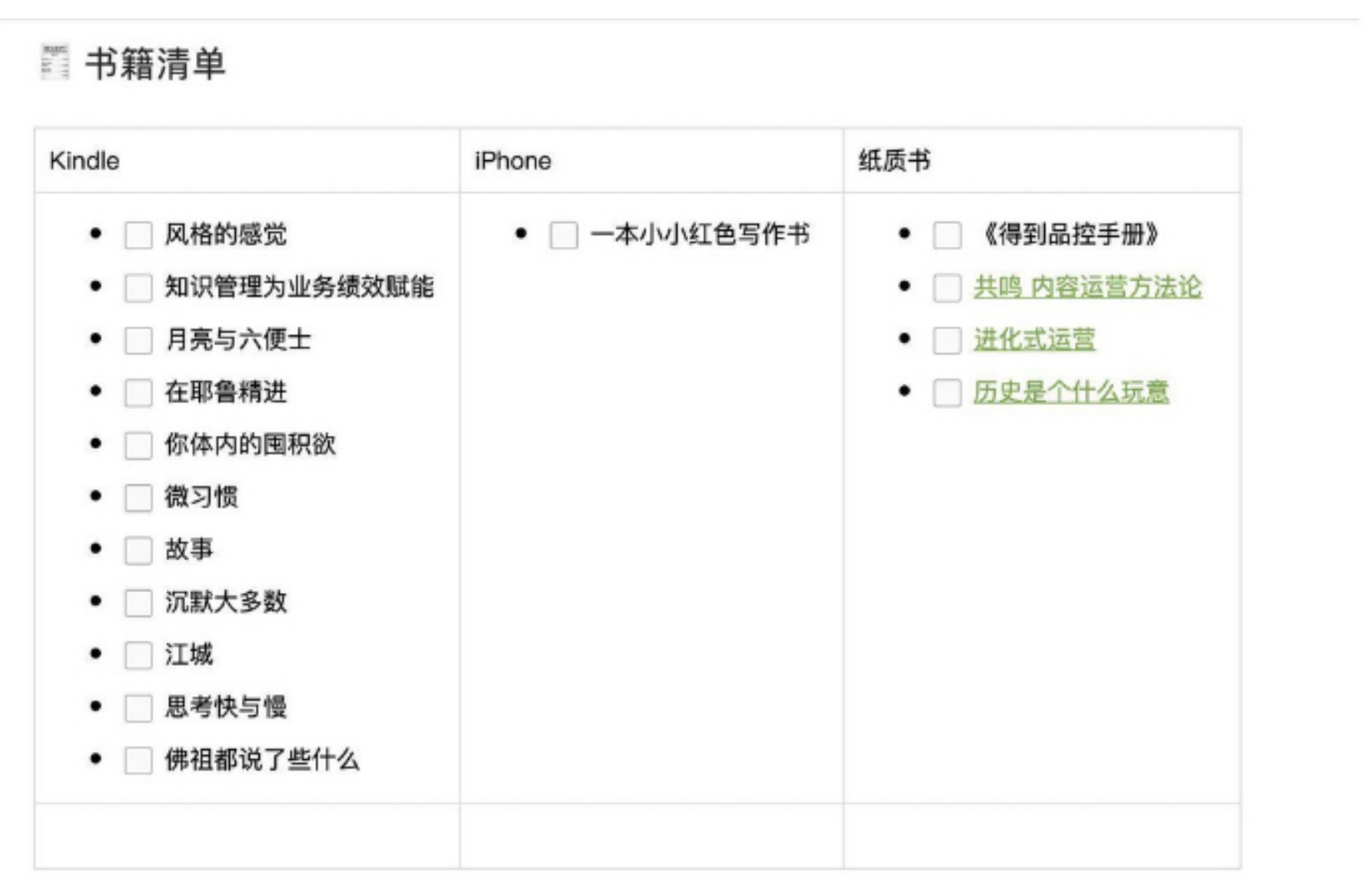
每次到了公司，换句话说，每次有新的场景的切换，我大部分情况都会默认安排阅读 10 分钟，这也是保证了每天能够尽可能多处理完有价值信息的主要原因，而且这种设计，让每一天非常有节奏感，以前其实通过场景切割成了几个时间阶段，每个时间阶段都是以一次高质量阅读开始，体验非常好。

但是前提是，你得比上班时间早到至少 10 分钟。

6. IF 睡觉前 THEN 阅读 25 min Kindle

睡觉之前和通勤交通一样，这两个场景最是稳定，很多人抱怨没有时间阅读，其实你只要把握好这两个时间，就可以保证一天 1 - 2 个小时的高质量阅读，我习惯在睡觉之前阅读 Kindle，保护视力，还不影响家人的休息。

我是 Kindle 的重度用户，还购买了Amazon 家的 Kindle Unlimited 会员，在 Kindle 里也下载了不少书，为了防止我在每次阅读之前还要犹豫到底读什么，我专门创建了一个笔记提前安排了接下来日常阅读和睡前 Kindle 阅读的书单。



书籍清单

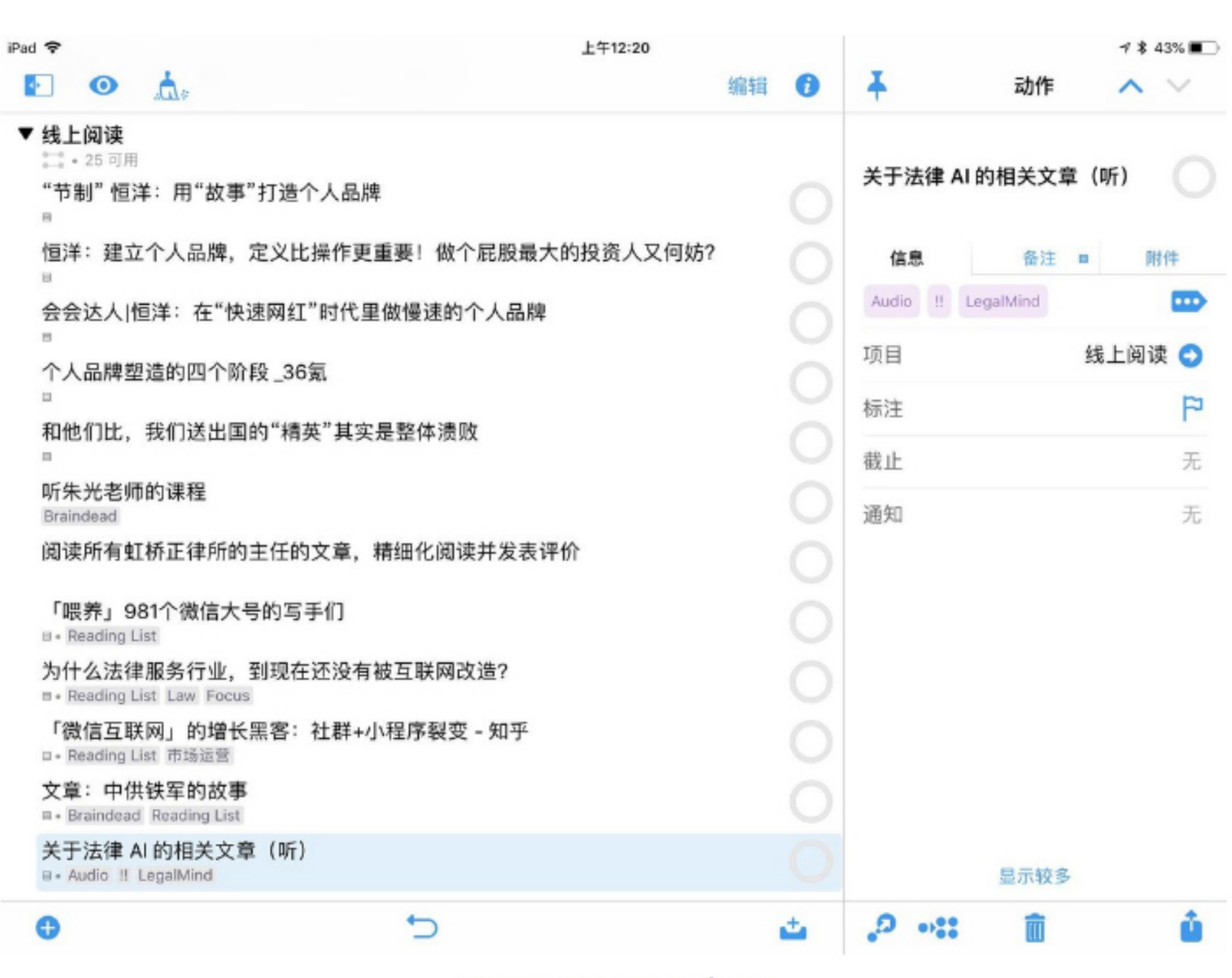
Kindle	iPhone	纸质书
• ☐ 风格的感觉 • ☐ 知识管理为业务绩效赋能 • ☐ 月亮与六便士 • ☐ 在耶鲁精进 • ☐ 你体内的围积欲 • ☐ 微习惯 • ☐ 故事 • ☐ 沉默大多数 • ☐ 江城 • ☐ 思考快与慢 • ☐ 佛祖都说了些什么	• ☐ 一本小小红色写作书	• ☐ 《得到品控手册》 • ☐ 共鸣 内容运营方法论 • ☐ 进化式运营 • ☐ 历史是个什么玩意

睡前书单

如果你每次打开 Kindle 还犹豫半天，我推荐你也试试。

7. IF 独自用餐 THEN 选择听文章或看视频

当我们独自用餐或者获得了一段时间计划外的时间，我们可以借助 OmniFocus 的透视功能，比如通过标签 #Audio 找到最应该听的播客或者文章。

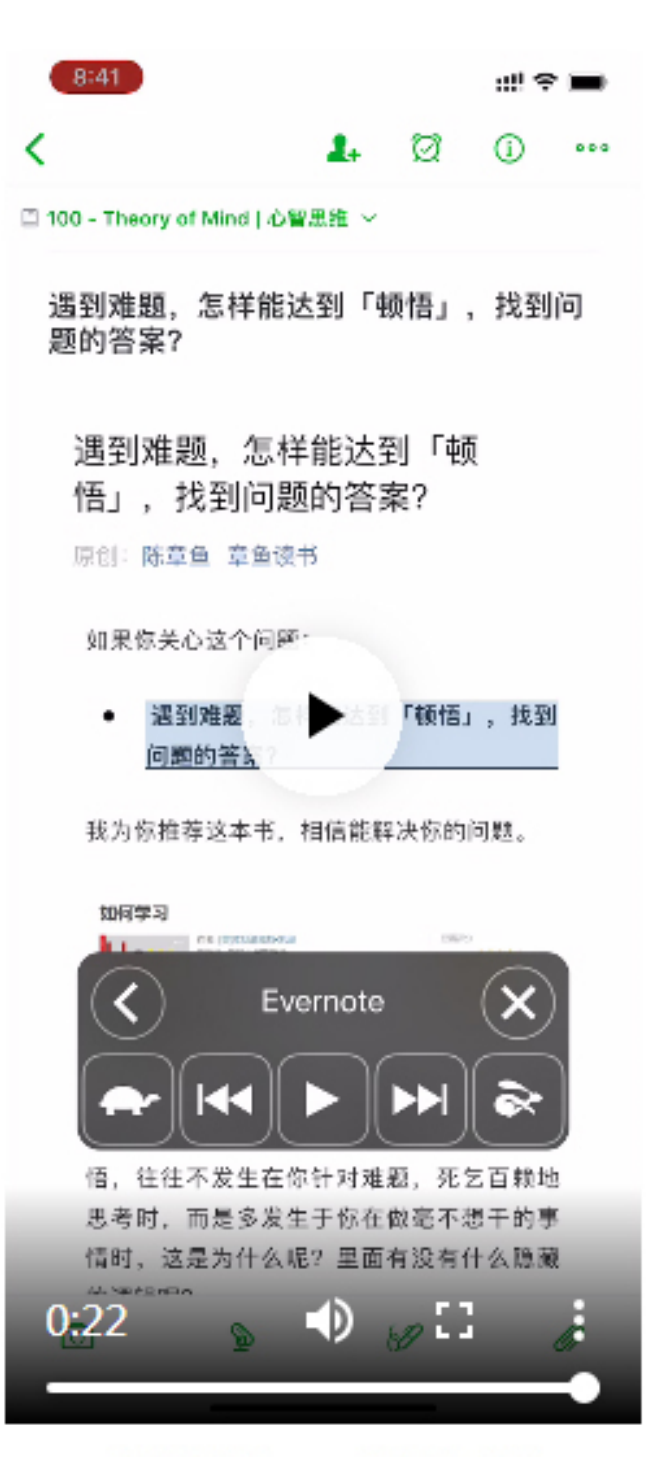


▼ 线上阅读
25 可用
"节制" 恒洋：用"故事"打造个人品牌
恒洋：建立个人品牌，定义比操作更重要！做个屁股最大的投资人又何妨？
会会达人|恒洋：在"快速网红"时代里做慢速的个人品牌
个人品牌塑造的四个阶段 _36氪
和他们比，我们送出国的"精英"其实是整体溃败
听朱光老师的课程
Braindead
阅读所有虹桥正律所的主任的文章，精细化阅读并发表评价
「喂养」981个微信大号的写手们
Reading List
为什么法律服务行业，到现在还没有被互联网改造?
Reading List Law Focus
「微信互联网」的增长黑客：社群+小程序裂变 - 知乎
Reading List 市场运营
文章：中供铁军的故事
Braindead Reading List
关于法律 AI 的相关文章（听）
Audio !! LegalMind

关于法律 AI 的相关文章（听）
信息 备注 附件
Audio !! LegalMind
项目 线上阅读
标注
截止 无
通知 无

OmniFocus 里面的文章 list

有时候意外获得一段零碎时间，点击链接跳转到一个知乎 Live，两倍速播放，半个小时，电光火石之间就能听完。如果是印象笔记或者是网页的文章，也可以使用 iPhone 辅助功能中「朗读屏幕」的功能。



遇到难题，怎样能达到「顿悟」，找到问题的答案？

遇到难题，怎样能达到「顿悟」，找到问题的答案？

我为你推荐这本书，相信能解决你的问题。

使用 iPhone 朗读屏幕

不需要复杂的第三方工具，只需要两指平行从屏幕顶部下滑就能启动，不仅可以调整速度而且如果没有听完可以暂停播放，等到再有时间点击可以继续收听，让零碎时间可以轻松优雅地用听来处理文章，而且可以调整速度、暂停、继续，非常好用。

还有很多场景，我就不一一介绍了，我自己是把这些场景都提前写在了印象笔记的一条笔记上，从 2013 年创建这条笔记到现在已经修改迭代了 300 多次，**如今，这个清单以及配合这个清单的其他 IF THEN ，消灭了我绝大多数的选择的成本**，而且我通过 timetrack.io 和捷径 App 的配合，把每次场景切换之后的信息处理的启动的体验不断优化，现在越来越成熟，我录了一个视频演示给你。

微信
Fantastical
Teambition
Spark
照片
Trello
Quip
Notion
Habitify
XMind
音乐
Anki
Day One
Ulysses
Slack
知乎
Reeder
读书笔记
Toggl
DEVONthink
Spotify
Chrome
Kindle
欧路词典
0:00

避免断更，请加微信 578799169

通过 timetrack.io 跳转到课程

我之前写过一篇介绍 Timetrack.io 的文章，感兴趣的朋友可以点击 链接 查看。

总结一下，当你把一件不那么想做的事情绑定在一件每天必须要做的一个场景，只要场景在，那么作为稳定的触发条件，你的这个动作或习惯就更有可能被完成

不过，每个人都有自己的特殊情况，你不一定要完全遵照我这个时间表，重要的是参考的是方法。

相信清单，相信系统，自律让你自由

很多人会说，你这样会不会太死板，每天没有了什么灵活性，感觉特别不自由。每到这个时候，我都会说给它们推荐这样的几段话：

第一段：

> 兢兢业业，方能成就大事 在限制中大师得以施展 能给我们自由的唯有规律

这是歌德在《自然与艺术》末节所说的话。

第二段：

> 我从来不相信什么懒洋洋的自由，我向往的自由是通过勤奋和努力实现的更广阔的人生，那样的自由才是珍贵的、有价值的； 我相信一万小时定律，我从来不相信天上掉馅饼的灵感和坐等的成就。做一个自由又自律的人，靠势必实现的决心认真地活着。

这段话是日本著名的设计师山本耀司说的。

第三段：

> 人本性就不喜欢承受不必要的负担，因此人的身体总会很快就对运动负荷变得不习惯。而这是绝对不行的。写作也是一样。我每天都写作，这样我的思维就不至变得不习惯思考。于是我得以一步一步抬高文字的标杆，就像跑步能让肌肉越来越强壮。

这段话是村上春树说的。

> 卡尔维诺：我对任何唾手可得、快速、出自本能、即兴、含混的事物没有信心。我相信缓慢、平和、细水流长的力量，踏实，冷静。我不相信缺乏自律精神，不自我建设，不努力，可以得到个人或集体的解放。

第四段：

> 自律是改变底层编码最重要的前提条件之一，逃不掉，绕不开，唯有像英雄一样去自我要求，像匠人一样努力锤炼，像少年一样，懂得释怀，然后，你才有机会拥有真正自由又自律的人生。

这段话是 Louiscard 说的：）

最后的话

确定性是我们一生都应该追求的，就像歌德所说的限制，我们必须应当构建起这样的限制，才能真正有机会施展我们的才华。包括我很喜欢的一个企业家傅盛也曾经说过他对清单的推崇，他说：所谓清单方法论，就是选定自己关键的清单，严格按照这个清单执行，再根据结果去修改清单。这个过程中，最重要的两个字就是 —— 严格。如果光有清单，不严格执行，一定会出问题。即便做创意性或创造性的工作，其实也需要有自己的清单。

另外，我越来越感受到，阅读和学习在工作之后，在你的时间越来越稀缺的时候拥有了更多奖励品的属性，比如如果 5 点起床，那就为自己争取到了 30 分钟读书时间；如果提前一会坐地铁而不是开车，就有了 1 小时写作时间；如果提前到公司 10 分钟，那就奖励自己看书 10 分钟。

设定规则，制定规则，这也是信息管理最大的乐趣之一，希望你有所启发。